

SU SALUD Y BIENESTAR



CIGNA HealthCare
A Business of Caring.



Estrategias de entrenamiento físico para la familia

De acuerdo con las estadísticas del gobierno, en los Estados Unidos, la obesidad infantil ha aumentado drásticamente desde la década del sesenta, con tanto como el 30 por ciento de los niños dentro de la definición de obesos. Los sospechosos de siempre no suelen cambiar: alimentos con alto contenido de grasas y vidas con muy poco ejercicio, en parte debido a la atracción constante de la televisión y los juegos de video.

Si está pensando que la estrategia de entrenamiento físico de su familia podría mejorar, antes

¿Sabía usted que?

¿Sabía que en myCIGNA.com puede guardar su información personal de salud? Health Record (Registros de la salud) guarda sus padecimientos actuales, medicamentos, alergias, cirugías, inmunizaciones y la información de contacto personal en el caso de una emergencia, en un lugar central y seguro. Health Trackers (Controles de la salud) incluye cuadros de fácil lectura para monitorear las mediciones claves de su salud como la presión arterial, el azúcar en la sangre, el colesterol (Total/LDL/HDL), el ejercicio, la altura y el peso. Vea estas dos herramientas en myCIGNA.com hoy.

debería consultar a su pediatra, que le podrá decir cuál debería ser el peso ideal de un niño. Si el problema de peso no es médico y su hijo pesa 20 libras o menos por demás de su peso ideal, quizás pueda controlar sus problemas de peso con cambios de comportamiento y nutrición.

REDUZCA LA GRASA

Para mejorar la dieta de su familia, aquí le contamos lo que recomiendan algunos nutricionistas:

- Coman reunidos en familia, de esta forma puede controlar cuánto y qué comen sus hijos y no permita que sus hijos coman entre comidas o que coman bocadillos.
- Concéntrese en el entrenamiento físico como familia, para convertirlo más en un hábito y hacer que sea más placentero.
- Sea inteligente al comprar; si no quiere que su hijo coma algo, no lo lleve a su casa.
- Enséñele a sus hijos a comer lentamente, a saborear la comida y a sentir cuándo el cuerpo siente hambre o se siente satisfecho.
- Planifique comidas regulares. Si los niños sienten demasiado hambre, pueden comer más.
- No obligue a un niño a comer todo lo que se le sirve.

Además, los padres deben dejar que sus hijos encuentren su peso corporal natural, que puede variar a medida que crecen. Y no reaccione en forma exagerada si un niño aumenta unas cuantas libras, porque algunos niños suben un poco de peso naturalmente, por ejemplo, justo antes del comienzo de la pubertad o de una racha de crecimiento.

MUEVA LOS PIES

Para ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo y la obesidad antes de que aparezcan, haga que el ejercicio sea abundante y placentero. En realidad, es bastante fácil incorporar la actividad física con los niños, ya que les encanta jugar y ser activos. Considere estas ideas:

- Lo más fácil es simplemente caminar. Hay muchas formas de hacerlo. Los parques con sendas para caminar, la playa o el zoológico son todas buenas opciones. O simplemente camine alrededor de su manzana o del centro comercial. Simplemente tiene que salir y hacerlo.
- Los niños más grandes y los adolescentes pueden estar más interesados en los deportes en equipo o en una actividad deportiva en especial, como tenis o racquetball. Manténgase involucrado con sus hijos de cualquier forma que pueda.
- Muchas municipalidades tienen programas de verano para actividades familiares. También hay muchas ligas deportivas diferentes (béisbol, softball, voleibol) y muchas están orientadas a las familias.
- Además, muchos clubes deportivos ahora reconocen el entrenamiento físico en familia y ofrecen algún tipo de programa.

Para todas las sugerencias, hay un tema que siempre debe estar presente: la participación de los padres. Si los padres no hacen cambios, es muy difícil o prácticamente imposible que las cosas cambien para la familia. Por eso, haga que su familia comience a moverse hoy, todos disfrutarán de los beneficios.

Es su oportunidad

El apoyo en línea de CIGNA HealthCare hace que administrar sus beneficios sea más fácil

Saque el mayor provecho del tiempo que pasa planificando, manejando y comprendiendo sus beneficios de salud. Aproveche myCIGNA.com y acceda a herramientas diseñadas para ayudarle a estar más informado cuando habla con su médico sobre sus opciones de tratamiento.



Herramienta para comparar los hospitales Select Quality Care™

Compare los hospitales para enfermedades o procedimientos específicos conforme a sus necesidades y preferencias. Incluso puede imprimir un informe personalizado o enviárselo a su médico por correo electrónico.

Evaluación de riesgos de salud HealthQuotient™

Este cuestionario le puede ayudar a identificar y controlar su estado de salud, conocer cómo sus antecedentes familiares de salud pueden afectarle, aprender sobre atención preventiva y controlar su progreso hacia sus objetivos de salud. Si los resultados le indican que puede beneficiarse de otros servicios, Ud. puede conocer los programas relacionados de CIGNA HealthCare en el mismo sitio.

DrugCompare™

Conozca y compare las opciones de tratamientos con medicamentos para más de 50 enfermedades comunes. Hasta 10 medicamentos se pueden comparar de una sola vez para conocer sus efectos secundarios, costo e interacciones con otros medicamentos.

¿Sabía usted que?

¿Sabía que muchas veces la atención preventiva puede detectar problemas de salud en sus primeras etapas? Es por eso que se recomiendan los siguientes exámenes de detección sistemática:

- Examen de Papanicolaou al menos cada 3 años para las mujeres de 18 años o más.
- Mamografía cada 1 a 2 años para las mujeres de 40 años o más.
- Exámenes de detección sistemática de cáncer de colon para hombres y mujeres a partir de los 50 años.
- Examen de detección sistemática de próstata para los hombres que tengan problemas para orinar o dolor en la pelvis, la cadera, la parte baja de la espalda o la parte superior de los muslos.

Estas recomendaciones pueden variar de acuerdo con su estado de salud personal y su historial clínico. Recuerde trabajar con su médico para obtener la información y la atención que usted necesita.

Disponibilidad las 24 horas del día, acceso instantáneo a la información sobre sus beneficios y una gran variedad de guías para una vida saludable a su alcance. En un solo lugar. Con una sola visita. Visite myCIGNA.com hoy.

"CIGNA HealthCare" se refiere a las distintas subsidiarias en operación de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliados, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. y CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

Información reimpressa de CIGNA HealthCare Well Being.

596350SP © 2005 CIGNA Health Corporation



CIGNA HealthCare

A Business of Caring.